

بستن کمر بند می تواند خطر مرگ و میر را در سر نشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.



معاون وزیر ارتباطات خبر داد:

کمک مالی هفتگ به پیام رسانی داخلی

نصرت الله جهانگرد، معاون وزیر ارتباطات گفت: به هر یک از شبکه های اجتماعی بومی تاکنون ۵ میلیارد تومان کمک مالی شده است. او در پاسخ به سوالی درباره این که آیا حمایت مالی دولت از پیام رسان ها موفق بوده، گفت: این که دولت از نهادها و گروه های نوپا باید حمایت کند در همه دولت ها وجود دارد، اما این که آیا آن چه انجام می دهدیم صحیح بوده یا نبوده ممکن است ارزیابی ها متفاوت باشد؛ ارزیابی شما این است و ممکن است نظر همه این نباشد. در این که تصمیم گیری به موقع، سر وقت و صحیح بوده یا نبوده فراتر از جنس کار ماست. ما وظیفه داشتیم لینک ارتباطی، بستر کار و کمک مالی برای شتاب مقطعی را فراهم کنیم که کرده ایم.

زنبیل

تعطیلی موقت فروشگاه های اینترنتی



تسنیم | شرکت های لوازم خانگی علاوه بر کاهش و حتی توقف عرضه محصولات در بازار، فروش محصولات در فروشگاه های اینترنتی را هم متوقف کرده اند که این امر سرگردانی مردم را تشدید کرده است. این موضوع در حالی رخ می دهد که فروش لوازم خانگی در بازار های سنتی هم قطره چکانی شده است و شرکت ها با دلایل خاص خودشان از اوضاع نابسامان ارزی کشور سوء استفاده کرده و برای سودآوری بیشتر عرضه محصولات را متوقف یا تا حد قابل توجهی کاهش داده اند. به اعتقاد فروشندگان ۹۰ درصد شرکت های خارجی لوازم خانگی توزیع محصولات خود را به بازار متوقف کرده اند، البته هر کدام از این شرکت ها در طول یک یا دو ماه گذشته قیمت محصولات را تا ۳۰ درصد افزایش داده بودند با این حال حاضر به توزیع کالاها به بازار نیستند.

بدترین ها و بهترین های خدمات پس از فروش خودرو

ایسنا | شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران گزارش ارزیابی عملکرد شرکت های خدمات پس از فروش خودرو را در سال ۱۳۹۶ منتشر کرد. طبق این گزارش ایساکو در رتبه اول و آریس موتور تیان در رتبه آخر رده بندی قرار گرفته است. بر اساس گزارش منتشر شده از ارزیابی وضعیت خدمات پس از فروش خودرو های سواری عرضه شده در سال ۱۳۹۶، در گروه شرکت های دارای بیش از ۱۰ نمایندگی مجاز، ایساکو رتبه نخست رده بندی را کسب کرده است. پس از آن پارس خودرو در رتبه دوم، جهان نوین آریا در رتبه سوم، ساسپا یک در رتبه چهارم، مزدا یک در رتبه پنجم، نگین خودرو در رتبه ششم، ایرتویا در رتبه هفتم، رامک یک در رتبه هشتم، اطلس خودرو در رتبه نهم، بم خودرو در رتبه دهم، آسان موتور در رتبه یازدهم، آریس موتور پویا در رتبه دوازدهم، مدیا موتور در رتبه سیزدهم و مدیران خودرو در رتبه چهاردهم و آخر رده بندی شرکت های خدمات پس از فروش خودرو قرار گرفته است.

هر خانواده ایرانی مطابق الگوی تغذیه ای درست باید ماهانه رقمی نزدیک به یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان هزینه کند

یک سفر ساده ایرانی چقدر آب می خورد؟

سهیلا روزیان - شهروند | سفره سالم چیزی حدود یک میلیون و ۱۸۶ هزار تومان برای خانواده های ایرانی هزینه دارد. اگر یک خانواده خواهد در دست مطابق الگوهای تغذیه ای عمل کند، در شرایط فعلی باید نزدیک به یک میلیون تومان برای خورد و خوراک خانواده اش کنار بگذارد. بر این اساس، خانواده های ایرانی باید ماهانه حدود ۸۰۰ هزار تومان برای خرید گوشت قرمز، حدود ۳۱۰ تا ۳۲۰ هزار تومان برای میوه و سبزی، ۳۲ هزار تومان برای خرید تخم مرغ و ۱۸ هزار تومان برای خرید کربوهیدراتی مانند نان هزینه کنند. جالب است بدانید مطابق با آمار های موجود خانواده های ایرانی چیزی نزدیک به همین رقم برای خوردن غذای ناسالم مانند فست قودها و غذاهای آماده، سوسیس و کالباس و همین طور مصرف مازاد شکر، روغن و نوشابه های قندی و ... هزینه می کنند که اگر بخواهیم هزینه این موارد را هم در محاسباتمان بیآوریم، چیزی نزدیک به رقم غذای سالم برای غذای ناسالم هزینه می پردازیم.

چقدر گوشت و ماهی باید بخوریم
به گفته بسیاری از کارشناسان تغذیه، بدن انسان به ۵۰۰ گرم گوشت قرمز در هفته یا ۷۰ گرم در روز نیاز دارد. حال اگر قیمت هر کیلو گرم گوشت قرمز را حدود ۵۰ هزار تومان در نظر بگیریم مصرف استاندارد این ماده پروتئینی چیزی حدود ۲۰۰ هزار تومان برای هر فرد در ماه آب می خورد. یکی از غذاهایی که در منوی ایرانی ها جایگاه خاصی ندارد ماهی و غذاهای دریایی است. توصیه می شود هفته ای ۲۲۵ گرم ماهی خورده شود. بسیاری از ایرانی ها به کمتر از یک سوم این مقدار بسنده کرده اند. نگاهی به قیمت های بازار نشان می دهد که اگر قرار باشد ماهانه ۹۰۰ گرم ماهی مصرف کنید، برای هر فرد ۲۰ هزار تومان و برای یک خانواده ۴ نفره حداقل باید ۸۰ هزار تومان در ماه هزینه کنید.

چقدر نان بخوریم
مقدار توصیه شده مصرف روزانه نان برای هر فرد بالغ، ۳۱۰ گرم است ولی بهتر است با توجه به سن، میزان نان مصرفی در نظر گرفته شود. یک واحد از گروه نان و غلات برابر با یک کف دست نان ضخیم مانند نان بربری، سنگک و تافتون است و برابر با ۸۰ کیلو کالری انرژی دارد. این میزان کالری در مورد نان های لواش متفاوت است. هر ۴ کف دست از نان های لواش برابر با یک واحد و ۸۰ کیلو کالری انرژی است. با این تفاسیر می توان گفت هر

مصرف میوه طبق الگوی سلامتی چقدر هزینه دارد؟
توصیه می شود بین ۳ تا ۶ واحد در روز میوه مصرف شود. افراد با شرایط نامناسب اقتصادی یا کسانی که به خوردن میوه علاقه چندانی ندارند، باید حداقل ۳ واحد میوه در روز بخورند اما برای کسانی که وضعیت اقتصادی خوبی دارند، مصرف ۵ تا ۶ واحد میوه توصیه می شود. با این تفاسیر هر فرد باید در ماه حدود ۱۵ کیلو میوه مصرف کند. حال اگر میانگین هر کیلو میوه را حدود ۸ هزار تومان در نظر بگیریم هزینه میوه هر فرد ۱۰۵ هزار تومان و هزینه میوه یک خانوار ۴ نفره ۴۲۰ هزار تومان در ماه است.

سالانه ۱۰۲ هزار تومان پول تخم مرغ بدهید
سرانه مصرف تخم مرغ در ایران ۱۶۰ عدد است. این در حالی است که میانگین جهانی ۲۵۰ عدد تخم مرغ است و ایرانی ها سالانه ۶۰ تخم مرغ کمتر از میانگین جهانی می خورند. کارشناسان علم تغذیه بر این باورند که برای داشتن بدنی سالم باید هفته ای ۴ تا ۵ عدد تخم مرغ مصرف کرد که در این صورت سالانه چیزی ۲۰۵ تا ۲۵۷ عدد تخم مرغ باید بخوریم. حال اگر قیمت هر تخم مرغ را ۵۰۰ تومان در نظر بگیریم هر سال باید چیزی حدود ۱۰۲ تا ۱۲۸ هزار تومان پول تخم مرغ بدهید

فرد در ماه نیاز به ۳ نان سنگک دارد. با توجه به این که قیمت نان سنگک بسته به ابعاد آن ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان است، هر فرد باید در ماه ۴ هزار و ۵۰۰ تومان بابت خرید نان بپردازد. بنابراین هزینه خرید نان در یک خانواده ۴ نفره برابر با ۱۸ هزار تومان خواهد بود. البته بر اساس گفته های کارشناسان با توجه به فقر آهن در میان ایرانیان بهترین نان، نان سبوس دار است که خرید این نوع نان از عهده هر خانواده ای بر نمی آید چرا که هم کم است و هم قیمت بالایی دارد. در کمترین حالت هر بسته نان سبوس دار ۳۵۰۰ تومان است که بیشتر خانواده های ایرانی از خرید آن به طور مداوم انصراف می دهند.



سبزی ۹۶ هزار تومان در ماه

سبزی یکی دیگر از اصول تغذیه سالم است. کارشناسان تغذیه معتقدند که هر فرد باید در روز پنج بار از سبزیجات استفاده کند. در فرهنگ غذایی ما ایرانیان که حالا خبری از نخود پخته، هویج و... نیست، وجود سبزی خوردن و سالاد کاهو هم نعمتی است که آن هم این روزها از سفره های ایرانی رخت بسته است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که افراد بایستی روزانه حدود ۲ فنجان که معادل ۴۰۰ گرم است سبزی مصرف کنند که این مقدار به غیر از سبزی زمینی و ذرت است و توصیه می شود که این مقدار به صورت یک فنجان سبزیجات پخته شده و یک فنجان سبزیجات خام

فرد در ماه نیاز به ۳ نان سنگک دارد. با توجه به این که قیمت نان سنگک بسته به ابعاد آن ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان است، هر فرد باید در ماه ۴ هزار و ۵۰۰ تومان بابت خرید نان بپردازد. بنابراین هزینه خرید نان در یک خانواده ۴ نفره برابر با ۱۸ هزار تومان خواهد بود. البته بر اساس گفته های کارشناسان با توجه به فقر آهن در میان ایرانیان بهترین نان، نان سبوس دار است که خرید این نوع نان از عهده هر خانواده ای بر نمی آید چرا که هم کم است و هم قیمت بالایی دارد. در کمترین حالت هر بسته نان سبوس دار ۳۵۰۰ تومان است که بیشتر خانواده های ایرانی از خرید آن به طور مداوم انصراف می دهند.



وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی در نظر دارد پروژه خرید و حمل انواع اتصالات و شیر آلات کنترلی لوله های ورودی به مخازن آب ارومیه در اقطار مختلف و فشار کاری ۱۰ و ۱۶ اتمسفر مطابق با آخرین استانداردهای معتبر جهانی و ملی ایران و ۱۶ اتمسفر مطابق با آخرین استانداردهای معتبر جهانی و ملی ایران را بر اساس قانون برگزاری مناقصات و آیین نامه اجرایی بند (ج) ماده (۱۲) قانون برگزاری مناقصات و سایر ضوابط مرتبط با موضوع مناقصه را به روش

برگزاری مناقصه یک مرحله ای با ارزیابی ساده به تأمین کنندگان و تولید کنندگان حائز شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

اطلاعات مناقصه و زمانبندی

موضوع مناقصه: خرید و حمل انواع اتصالات و شیرآلات کنترلی لوله های ورودی به مخازن آب ارومیه در اقطار مختلف و فشار کاری ۱۰ و ۱۶ اتمسفر مطابق با آخرین استانداردهای معتبر جهانی و ملی ایران
مبلغ برآورد اولیه: ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده
محل تأمین اعتبار: طرح آبرسانی ارومیه به شماره طرح: ۱۳۰۷۰۰۲۰۲۱
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مدت تحویل: یک ماه شمسی از تاریخ ابلاغ قرارداد
محل تحویل: انبار مرکزی شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی یا کارگاه طرح آبرسانی به شهر ارومیه
دستگاه مناقصه گزار (کارفرما): شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی به نشانی ارومیه، بلوار شهید باهنر، تلفن: ۰۴۴-۳۳۴۴۰۰۹۲
دستگاه نظارت: با اختیار شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی بعدا مشخص خواهد شد.
قیمت فروش اسناد مناقصه: ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که مناقصه گران می توانند با پرداخت از طریق درگاه مربوطه در سامانه ستاد ایران فایل اسناد مناقصه را دانلود نمایند .

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ستاد ایران: تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۱۹
مهلت زمانی و محل ارائه پاکت (الف) تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تا ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ تحویل به دبیرخانه حراست و امور محرمانه شرکت به نشانی: آذربایجان غربی، ارومیه، بلوار شهید باهنر، دبیرخانه حراست و امور محرمانه شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰
محل بازگشایی پیشنهادات: سالن اجتماعات شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت (الف): شماره تلفن تماس: ۰۴۴-۳۱۹۸۷۳۹۷
چنانچه تعداد پیشنهادات واصله کمتر از سه پیشنهاد باشد، مناقصه تجدید خواهد شد .
آدرس و تلفن اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱۴۱۹۳۴۴
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶
توضیح: اینکه اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار بایستی در مهلت مقرر به دبیرخانه حراست و امور محرمانه شرکت در قالب پاکت (الف) ارائه شود و تصویر آن نیز در سایت تدارکات الکترونیکی دولت در محل مورد نظر بارگذاری گردد. کلیه محتویات پاکت (ب) و مدارک و اسناد مربوط به مناقصه گذار و همچنین پاکت (ج) بایستی در سایت تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری شود. توجه شود که عودت اسناد در قالب سی دی مورد قبول نمی باشد و همچنین چنانچه مناقصه گران، اسناد مناقصه را به طریقی غیر از سایت مذکور تهیه نمایند و نام آنها به عنوان خریدار در سایت مذکور ثبت نشده باشد، به قیمت پیشنهادی ترتیب اثر داده نخواهد شد. شرکت در مناقصه به صورت گروه مشارکت مورد قبول نبوده و در صورت ارائه پیشنهاد به صورت مذکور، ترتیب اثر داده نخواهد شد .

شرکت آب منطقه ای آذربایجان غربی

عدد روز

۳۲

سایت

غیر مجاز فروش بلیت هواپیمایی ترسد

رضا جعفرزاده، سخنگوی سازمان هواپیمایی کشوری اعلام کرد که این سازمان از خردادماه امسال تاکنون دستور فیلتر ۳۲ سایت غیر مجاز فروش بلیت هواپیما را نهایی کرده است.

او ادامه داد: سازمان هواپیمایی کشوری در طول هفته های گذشته بازرسان خود را در تمامی بخش های مربوط به فروش بلیت فعال کرده و نتیجه بررسی های این بازرسان هر جا به تخلفی ختم شده، دستورهای قضائی لازم برای برخورد با متخلفان ارایه شده است.

به گفته او از خردادماه امسال تاکنون سازمان هواپیمایی کشوری مجوز فعالیت ۱۵ دفتر خدمات مسافری را لغو و ۶ دفتر را نیز تعلیق کرده و با برخورد جدی که با سایت های غیر مجاز صورت گرفته، در حال حاضر ۳۲ سایت در این حوزه فیلتر شده اند. انتظار می رود از این پس شاهد تخلفات کمتری در حوزه هواپیمایی کشور باشیم چون این سازمان به صورت جدی با تخلفات و بی قانونی ها برخورد می کند.

۱۰/۲

درصد

تورم خانوار شهری

بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، در خردادماه درصد تغییر شاخص کل نسبت به ماه مشابه سال قبل (تورم نقطه به نقطه) برای خانوارهای شهری کشور ۱۰.۲ درصد و برای خانوارهای روستایی ۹.۹ درصد شد.

بیشترین نرخ تورم نقطه به نقطه مربوط به استان ایلام (۱۳.۹ درصد) و کمترین آن مربوط به استان اردبیل (۶.۹ درصد) است، یعنی خانوارهای ساکن استان ایلام به طور متوسط ۳.۷ درصد بیشتر از میانگین کل کشور برای خرید یک «مجموعه کالا و خدمات یکسان» هزینه کرده اند. اعلام کرد: اکثر واحدها قیمت هایشان را اصلاح کرده و قیمت کالاها را مطابق ۹.۶ درصد نرخ تورم افزایش داده اند و طبق بررسی های صورت گرفته از بازار فقط دو واحد نسبت به کاهش قیمت اقدام نکرده اند که پرونده تخلفشان به سازمان تعزیرات حکومتی ارسال شده است.

۲

واحد

لوازم خانگی تخلف کرده اند

وحید منایی، معاون سازمان حمایت از مصرف کنندگان و تولیدکنندگان به برخورد با فروشندگان لوازم خانگی که خودسرانه قیمت ها را افزایش داده اند، تاکید و اعلام کرد: اکثر واحدها قیمت هایشان را اصلاح کرده و قیمت کالاها را مطابق ۹.۶ درصد نرخ تورم افزایش داده اند و طبق بررسی های صورت گرفته از بازار فقط دو واحد نسبت به کاهش قیمت اقدام نکرده اند که پرونده تخلفشان به سازمان تعزیرات حکومتی ارسال شده است.

او همچنین از شهروندان درخواست کرد به خرید اقلام مورد نیاز خود از فروشندگانی که معتبر دارای مجوز و نمایندگی مجاز و نیز دریافت فاکتور هنگام خرید اهمیت دهند و در صورت مشاهده هرگونه تخلف و گرانفروشی در این زمینه، مراتب را از طریق سامانه ارتباطی ۱۲۴ این سازمان یا سازمان صنعت، معدن و تجارت استان ها در میان بگذارند.